スマホ・ネットの世界を楽しく歩こう！

デジタルたんけんガイド

小学生と家族のための「安全なスマホデビュー」と「10のやくそく」

NotebookLM

デジタルワールドへようこそ！

インターネットは、魔法のドア。
でも、安全に冒険するためには、
正しい「そうび（知識）」と
「地図（ルール）」が必要です。
さあ、親子で作戦会議をはじめよう！

保護者の方へ

スマホデビューの鍵は「年齢」より「家庭の準備」：スマホは渡して終わりではなく、一緒に使い方を育てていくものです。「連絡手段」「学習」「ゲーム」など、目的を明確にし、事前に「夜8時まで」などのルールを決めましょう。禁止するのではなく、「話し合う」姿勢がトラブルを防ぐ第一歩です。

NotebookLM

ぼうけんの「時間」はきめよう！

「ながらスマホ」は脳のパワーを下げる：勉強や食事をしながらスマホを見ると、脳がパニックになってしまいます。

脳がパニック！学習の力がガクンと下がる

メリハリが大事：「1日○時間」「夜○時まで」と区切りををつけないと、現実の生活が楽しめなくなります。

集中力アップ！脳がスッキリ

保護者の方へ

「使いすぎ＝悪」と全否定しない：人間の脳は複数の作業（マルチタスク）が苦手で、強い刺激のスマホに気を取られると学習定着率が下がります。「勉強中は別の部屋に置く」など環境づくりを。保護者自身もスマホの使い方を見直し、良いモデルになりましょう。

NotebookLM

言葉は「まほう」にも「見えないナイフ」にもなる

冗談のつもり

相手の心を深く傷つける

- ネットでは相手の顔が見えないため、軽い冗談のつもりが相手の心を深く傷つけることがあります。
- 送信する前の魔法のじゅもん：「この言葉、目の前に相手がいても言えるかな？」と、一度立ち止まって考えよう。

保護者の方へ

ネットスラングといじめの現実：「草（笑い）」「神（最高）」「バズる」など、子どもの言葉に興味を持ちましょう。ネットいじめは匿名性と拡散力により深刻化します。「みんなが言っていたから」という無意識の加害を防ぐため、日頃から「その言葉、どういう意味？」と会話の糸口を作ることが重要です。

NotebookLM

「いいね！」や「推し活」の落とし穴

SNSのいいね！や
推しへのアピール

本当の自分のいいところ

- 「いいねが欲しい」「推しをアピールしたい」と思うのは自然なこと。
- でも、注目されたくてムリな行動をしたり、バズることだけを気にしすぎると、自分らしさを見失ってしまいます。「数字」が君の価値ではありません。

保護者の方へ

「承認欲求」はSNS以外で満たす：思春期の承認欲求は自然な感情です。SNSの反応が「自分の価値」に直結しないよう、日常の中で「頑張ったね」「あなたらしいね」と小さな努力を認める声かけを。推し活への熱中も否定せず、寄り添って話を聞くことが大切です。

NotebookLM

写真にかくれている「ひみつのカギ」

制服のマーク

窓の外の景色・看板

瞳に映った景色

ライブチケットの名前

- 名前や住所だけが「個人情報」ではありません。制服や背景から、君のいる場所がバレてしまいます。
- ひみつのカギを落とさないように、アップする前にかならずチェックしよう！

保護者の方へ

保護者のSNS利用がもたらすリスク：「うちの子、こんなことして！」という親の何気ない投稿が、子どものプライバシー侵害になることも。本人の同意なき公開は信頼関係を損ないます。個人情報の境界線を家族で共有し、「この写真、誰が見る？」と確認する習慣を。

NotebookLM

デジタルタトゥー（ネットの消えない足跡）

- インターネットに出した写真や言葉は、誰かに保存（スクショ）されると、半永久的に消すことができません。
- 将来、大人になって夢を叶えようとしたときに、昔の投稿が邪魔をしてしまうことがあります。

保護者の方へ

子どもの未来を守る「投稿の責任」：デジタルタトゥーは進学や就職にも影響を及ぼす時代です。「一度ネットに出したら消せない」「誰が見ても恥ずかしくないか」という視点を持たせることが最大の予防です。

NotebookLM

ウソを見破る「虫めがね」を持とう

立ち止まる　出どころを調べる　自分の頭で考える

- ネットの情報やAI（人工知能）の答えが、いつも正しいとは限りません。フェイクニュースにだまされないようにしよう！
- 探偵になろう:「本当かな？」「どこが発信しているのかな？」と疑ってみる力を持つことが大切です。

保護者の方へ

AI時代のリテラシー：生成AIはもっともらしい誤情報を出すことがあります。感情を揺さぶるタイトルには要注意。情報を鵜呑みにせず、「これって本当かな？」とニュースを見ながら親子で話し合い、情報の裏付けを取る習慣をつけましょう。

NotebookLM

アバターの向こう側は「だれ」？

- オンラインゲームやSNSで優しくしてくれる人が、本当に「同い年の友達」とは限りません。
- 「写真を送って」「直接会おう」と言われたら、絶対に断ること。ネットの向こう側には、姿をかくした悪い人もいます。

保護者の方へ

小学生のネット被害は平成27年の約3倍：「コスプレ撮影をしよう」と誘い出されるなど、ゲームやSNSを通じた犯罪が多発しています。一見無害な「趣味の共有」が入り口になります。「知らない人とやりとりしない」という基本ルールを徹底してください。

NotebookLM

フィルタリングは「見守りのバリア」

「ダメ！」と閉じ込める（監視）	安全な道を通るバリア（見守り）

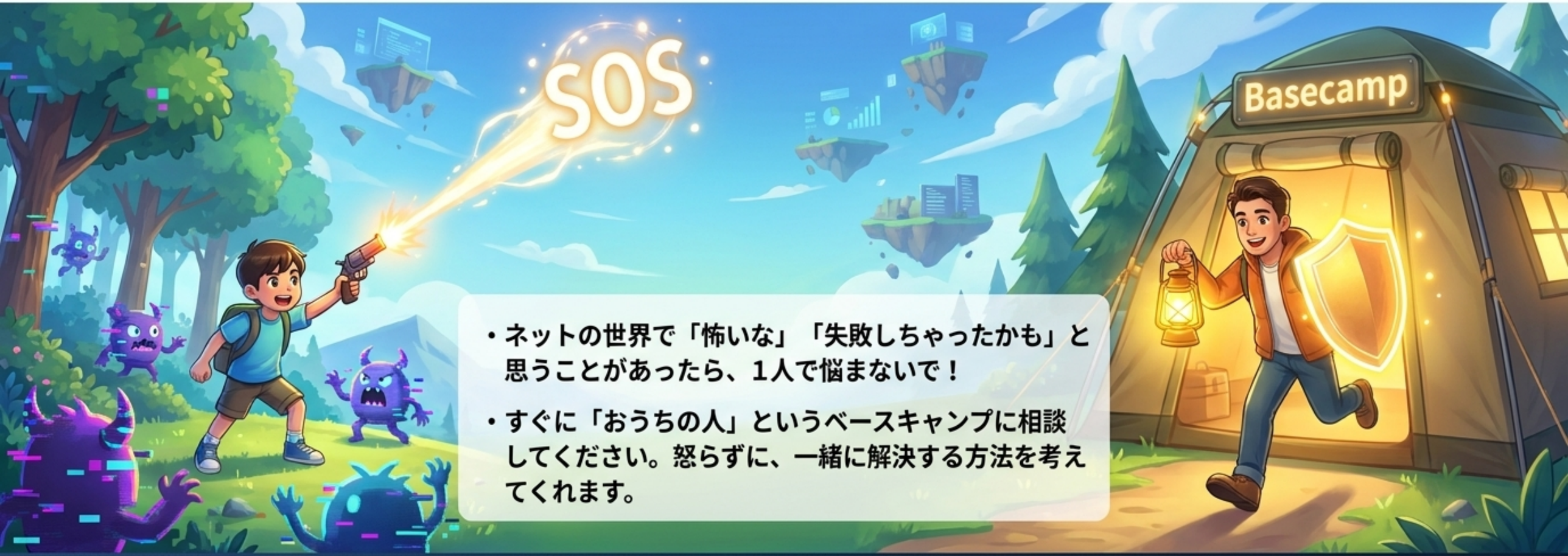
🧭 • スマホにある「制限」は、君をしばるためのものではありません。
🔍 • 悪いサイトや危険なアプリから君を守り、安全に冒険するための「バリア」であり「手すり」です。

保護者の方へ

「監視する」のではなく「見守る」：行動を一方的にチェックする「監視」は信頼を失いますが、「見守り」は成長を信じ、必要な時に手を差し伸べることです。なぜ制限が必要なのか、意味を話し合ってから導入しましょう。

NotebookLM

さいきょうの味方は「おうちの人」！



- ネットの世界で「怖いな」「失敗しちゃったかも」と思うことがあったら、1人で悩まないで！
- すぐに「おうちの人」というベースキャンプに相談してください。怒らずに、一緒に解決する方法を考えてくれます。

保護者の方へ

信頼を築くデジタル会話術：子どもが相談してきた時、絶対に「否定から入らない」こと。「そんなの見てるからよ」と責めず、「それは怖かったね」とまずは共感して聞くことに徹してください。日頃から「そのアプリ面白いの？」と歩み寄ることが最強のセーフティネットになります。

NotebookLM

今日からできる！わが家の「スマホのやくそく」

おうちの人と話し合って、君だけの「ぼうけんのルール」を完成させよう！

わが家のスマホやくそくシート

- ☐ 時間と場所：使う時間、使っていい場所を決める。（例：夜８時まで、リビングで）
- ☐ 投稿の確認：発信する前に「誰が見ても大丈夫か」を立ち止まって考える。
- ☐ 情報の相談：知らない人には返信しない。あやしい情報は裏付けをとる。
- ☐ SOSの約束：困ったこと、嫌なことがあったら、絶対に怒らないからすぐに家族に話す！

保護者の方へ

学校任せにしない！情報モラルは「生き方の姿勢」：スマホの使い方の多くは家庭内にあります。ルールは押し付けるのではなく、納得感を持って共有することが大切です。今日から少しずつ、「見守る保護者」への一歩を踏み出してみませんか。

NotebookLM